

Leren en leermiddelen in de gymnastiek.

Frederic Pivotti en Jimi Gantois

Kijkwijzers (ook wel mediakaarten, handleidingen, opdracht fiches) zijn handige didactisch-methodische hulpmiddelen bij het aanleren van gymnastische vaardigheden. Enerzijds stellen ze de leerlingen in staat om zelfstandig te werken aan gedifferentieerde opdrachten op eigen niveau. Anderzijds kunnen ze eenvoudig geïntegreerd worden in meer klassieke werkvormen (standen, circuit, omloop). Een kijkwijzer geeft doorgaans een korte beschrijving en een visuele voorstelling van de bewegingsopdracht of -activiteit, verduidelijkt de gehanteerde evaluatienormen en voorziet in enkele aandachtspunten. Daar waar de persoon van de leraar niet overal tegelijkertijd aanwezig kan zijn, kan de functie van de leraar dat wel dank zij de kijkwijzer.

Wij pleiten in dit artikel om kijkwijzers in te schakelen als middel tot afdaling bij progressieve reeksen van globale bewegingsopdrachten.

1. Over bewegingsfouten en hun oorzaken.

Tijdens het motorisch leerproces van eenvoudige gymnastiekbewegingen worden we geconfronteerd met een grote verscheidenheid aan bewegingsfouten. Willen we hieraan verhelpen, dan is het in eerste instantie van belang een antwoord te formuleren op de vraag naar de oorzaak van de vastgestelde bewegingsfout. De mogelijke oorzaken van bewegingsfouten bij het aanleren van gymnastiekbewegingen kunnen zich situeren op het vlak van de omgeving (materiaalopstelling, ...), de leerkracht (verkeerde foutanalyse, verkeerde tips, ...) of de leerling (cognitieve, fysieke, psychosociale en psychomotorische tekorten).

- Licht het aan de omgeving of aan de uitvoerder? Licht de springplank niet te dichtbij? Gymmen op sokken hoort niet op een gladde vloer. Is de landingsmat onstabiel? Heb je wel magnesium gebruikt? Is de afstand tussen de liggers in orde?

Begeleiden de helpers wel in de juiste bewegingsbaan met de afgesproken greep? Je kan geen spreidstand aannemen met je broek op je knieën. Heb je voldoende bewegingservaring opgedaan in de vorige leerstappen? Is de materiaalsituatie voldoende aangepast aan de niveauverschillen binnen de leerlingengroep?

- Licht het aan de leerkracht? Is de aangeboden bewegingsopbouw voldoende doordacht? Zijn de progressieve stappen juist gekozen? Is de foutanalyse correct? Zijn de aangeboden tips correct?
- Licht het aan de uitvoerder? Heeft de leerling voldoende kennis van en inzicht in de bewegingsopdracht? Beschikt de leerling over de nodige fysieke eisen om de bewegingsopdracht met succes te volbrengen? Zijn bij de leerling de dynamisch-affectieve voorwaarden aanwezig om te vorderen doorheen het leerproces? Beschikt de leerling over de psychomotorische basisvaardigheden om de bewegingsopdracht uit te voeren?
We geven een vrij uitvoerige bloemlezing van mogelijke fouten. Door de formulering om te draaien heb je voorbeelden hoe je leerdoelen kan formuleren op je kijkwijzer.

- **Kennis en Inzicht:**

Mieke wist niet dat je molentje voorwaarts in ondergreep moet draaien! Jan dacht dat je bij dievensprong hard moet aanlopen! Bart ziet niet in dat je met een verre voorafstoot een smallere parabool beschrijft bij voorwaartse salto. Els wist niet dat de armzwaai en blokkering een invloed had op de achterwaartse salto. Stijn kent zijn afstootvoet niet. Sofie is er nog niet uit in welke richting ze best schroeft. Jelle denkt dat vormspanning in turnen alleen uit esthetische overwegingen gevraagd wordt! "Ogen toe verstand op nul, zo luk ik ook wel!". Kim wist niet dat hoofd en handen bij kopstand best in een driehoekje geplaatst worden.

- **Fysiek:**

Johan mist lenigheid om zijn schouders te strekken in de handstand. Griet moet kracht bijwinnen om zonder hulp borstwaarts om te wentelen. Anouk mist snelkracht om de benen bij het rek te brengen in de zweefkip. John komt weerstand te kort om een oefenverbinding aan de jongensbrug tot een goed einde te brengen. Ann heeft onvoldoende arm-rompkracht om zich aan het rek op te trekken bij borstwaarts omwentelen. Emile kan de benen niet wijd genoeg spreiden voor een simpele evenwichtsstand.

- **Sociaal-affectief:**

Schrik voor het over de kop gaan bij salto. Schrik voor de hoogte, voor de diepte. Schrik voor wat achter ons ligt bij flik of salto. Schrik om ernaast te pakken bij radafsprong op de balk. "Ik betrouw mijn helpers niet". "Ik ben met die beweging ooit eens erg gevallen". Het probleem kan van motivationele aard zijn: "Waarom moeten we dit eigenlijk kunnen"? Eva is tevreden met wat ze kan en ziet niet in waarom ze zich verder nog zou moeten inspannen. Ook het zelfbeeld kan best wat bijgesteld worden: "Ik kan dit toch nooit"! "Ik ben te zwaar voor mijn helpers". "Gym en ik zullen nooit samengaan". "Blijf van mijn lijf, ik kan het wel alleen"! "Iedereen lacht met mij"!

- **Psychomotorisch:**

Een gebrek aan lichaamsperceptie: Kris voelt niet dat hij naar achter kijkt bij de start van de rugwaartse salto. Laetitia denkt dat ze aanzweeft met rugspanning bij overslag-sprong. Dirk weet niet dat hij zijn benen plooit bij molentje voorwaarts. Anja duwt haar knieën naar voor als ze flikt. Jaak denkt met haakvoeten en flodderbenen een perfecte kopstand met vormspanning uit te voeren. Wim plaatst zijn achterhoofd bij de kopkip.

Een gebrek aan ruimteperceptie: Ann is gedesoriënteerd na rol voorwaarts en verliest het evenwicht bij het rechtstaan. Piet voelt niet wanneer hij na overslag omgekeerd is en terug op de voeten zal komen. Tom kan zijn oriëntatie op de grond onder het toestel niet terugvinden na het zwaaien van omgekeerde hang tot omgekeerde hang aan de ringen.

Een gebrek aan tijdsperceptie: Jan kan het ritme van strek-buik-sterk in de kippbeweging aan de rekstok niet uitvoeren. Ellen zwaait de handen pas na de voetenafstoot op bij streksprong in de trampoline. Kim springt naar haar handen in plaats van de handen eerste op de grond te plaatsen bij rondat. Jan kan de impuls op handen en voeten bij handstand kaatsen niet gelijktijdig uitvoeren.

2. Remediering: wegwerken van tekorten.

- Kennistekorten kunnen opgeheven worden door een heldere instructie (mondeling of schriftelijk) en demonstratie (correct visueel bewegingsbeeld). Dit kan evengoed schriftelijk in de vorm van een kijkwijzer.
- Fysieke tekorten kunnen niet ineens opgelost worden (strategie op lange termijn). Een gebrek aan kracht, lenigheid, snelheid, enzovoort kan omzeild worden door gebruik te maken van vorm- of materiaalaanpassing of door helpers in te schakelen. Om de fysieke tekorten zelf weg te werken moet er parallel een doorgedreven fysiek trainingsproces doorlopen worden (eventueel in aparte sessies). Voldoende aandacht voor de ontwikkeling en remediëring van de fysieke basiseigenschappen over de volledige schoolloopbaan lijkt ons hiervoor de meest efficiënte aanpak.
- Sociaal-affectief: we zijn voorstander van individuele gesprekken. Schrik is een slechte raadgever. Vroeger opgelopen trauma's werken slopend op het zelfbeeld. Het zelfvertrouwen kan opgebouwd worden door de werkomstandigheden voor de betrokken leerling extra te beveiligen, door ze zelf de keuze te laten wie zal helpen (de leraar of Björn en Jeldert), door de leerling te laten vorderen op een eigen tempo, door de leerling bij de evaluatie te laten kiezen in welke omstandigheden hij wil beoordeeld worden (met of zonder hulp, kast in lengte of breedte, hoogte bank voor evenwichtsofdracht, ...). Het aanpassen van de werkomstandigheden kan ook afdalen genoemd worden.
- Psychomotorisch: hier hebben we de keuze tussen het gebruik van tips of het gebruik van afdalingen. Je zou zo kunnen stellen dat een tip de leerlingen bewust maakt van de juiste bewegingsuitvoering: "Hou je ogen open tijdens de salto"; "Maak een dubbele kin tijdens het rollen", "Eerst voeten bij het rek, dan broek aantrekken", "Kin op de borst bij salto rugwaarts", "Putje in de

borstkas", "Schouders laag bij het steunen", "Kijk naar het uiteinde van de balk niet naar je voeten", "Tracht een vluchtige handensteun te maken bij het opzwaaien voor borstonttrek", "In kopkip strekking inzetten bij het tikken van het voorhoofd tegen de mat".

Een afdaling is een vereenvoudiging waarbij de leerling de globale beweging, het bewegingsgevoel, een afzonderlijke actie in het bewegingsverloop, enzovoort beter kan ondervinden om zijn bewegingsbeeld (visueel of proprioceptief) in de juiste richting bij te sturen.

3. De afdalingsmiddelen.

Je kan vier afdalingsmiddelen onderscheiden (idem als de opbouwmiddelen).

- (Vertraagd) begeleiden: Jan wordt door twee helpers traag omgedragen van handstand tot voetenstand zodat hij vertrouwd geraakt aan de omkering en kan aanvoelen dat rugspanning een must is bij de loopoverslag. Lies wordt in streksteun op de rekstok traag door vier helpers rugwaarts rondgedraaid tot ze terug in steun is. Mieke wordt vanuit handstand op het kasteinde door twee helpers traag overgekanteld tot stand op de voeten. Kip omgekeerd uitvoeren vanuit streksteun op het rek tot hangzwaai terwijl helpers de beweging mee afremmen.
- Splitsen in zinvolle delen: Handstand kaatsen op wisselende ondergrond afzonderlijk inoefenen in functie van de loopoverslag. Stut uit vouwlig in plaats van uit achterwaartse rol om het uitduwen in de schouders en armen aan te voelen. Handstand opzwaaien en terugkeren tot voetensteun in plaats van doorrollen. In steun op het rek afzwaaien tot stand achter het rek in plaats van in steun te blijven. Accent op voorzwaai bij het leren zwaaien in de herenbrug in plaats van op amplitude tijdens het volledige bewegingsverloop van de zwaai.
- Vormverandering: Rol voorwaarts vanuit spreidstand met plaatsing van de handrug in plaats van uit hurkzit met platte handensteun. Kopkip vanop een klein verhoog in plaats van overslag uit handentand kaatsen. Flikflak vanuit volledige hurkzit met platte voeten in plaats van uit evenwichtsverlies uit strekstand. Handstand opzwaaien met slepend been in plaats van actief opzwaaien van de hiel.
- Materiaalaanpassing: Rollen door gebruik te maken van hellingen en hoogteverschillen. Werken aan de rekstok door gebruik te maken van strips. Overslag van hoog naar laag met voetenafstoot in een minitrampoline. Aan de brugleggers een kleine helling geven bij het leren afleggen van steun naar bovenarmsteun. Handstand, rad, rollen op een Zweedse bank in plaats van op een balk.

Uiteraard kan er een combinatie van deze middelen toegepast worden.

4. Gebruik van tips of afdalingen?

In "Van Kopstand tot Kasamatsu 1983" (Gantois e.a. 1983) stellen de auteurs in hun inleiding dat ze niet erg geloven in het effect van tips. Afdalingen zouden een beter resultaat geven. Ze zetten in hun handboek alle "tips" dan ook tussen aanhalingstekens. Je hebt ook niet altijd de controle of er met een nuttige tip rekening gehouden wordt. "Ogen open tijdens salto". Aan de landing kan je zien dat er blind geland wordt, tijdens de salto kan je echter niet bijsturen! We kunnen ons tevens afvragen of tips wel goed geformuleerd zijn. Zo kan het beoogde effect van de tip "Ogen open tijdens salto" beter bereikt worden door de formulering "Zorg dat je je knieën gezien hebt tijdens de salto".

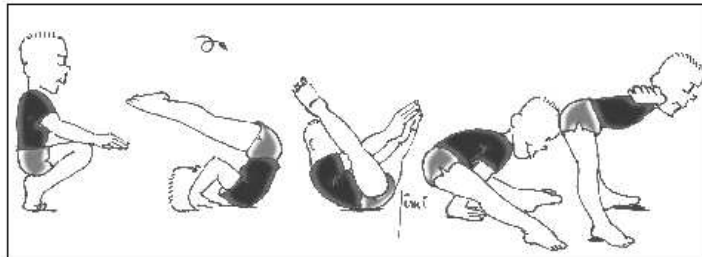
Het geven van tips of het opleggen van afdalingen is kenmerkend voor een leraar-gestuurde aanpak. De leraar geeft tijdens een halt-moment of bij wijze van feedback tips of beslist bij een klassikaal tekort tot een afdaling om de gemeenschappelijke oorzaak van de fout aan te pakken. Kijkwijzers kunnen een bijdrage leveren tot een meer leerling-gestuurde inrichting van het onderwijsleerproces. Kijkwijzers nemen de onderwijzende functie van de leerkracht voor een stuk over, maar leggen de impuls voor het vorderen doorheen het leerproces bij de leerling. De leerkracht motiveert en stuurt van op de achtergrond. Hij heeft meer tijd vrij om het leren van de leerlingen te ondersteunen. De leerkracht zal wel de nodige tijd moeten uittrekken voor het ontwikkelen van de kijkwijzers. Kijkwijzers kunnen opgesteld worden vanuit verschillende uitgangspunten (bewegingsdoel, mechanisch bewegingsprincipe, vastgestelde bewegingstekorten, principe voor progressie, gebruikte afdalingsmiddelen). Bovendien moet het gebruik van kijkwijzers binnen een lessenreeks ook opgebouwd worden. Leerlingen moeten gewend gemaakt worden aan het gebruik ervan binnen de bestaande werkvormen. Kijkwijzers zullen aanvankelijk eenvoudig moeten zijn en beperkt toegepast worden. Geleidelijk kan men evolueren naar grote lesgehele die rond de kijkwijzers zijn opgebouwd. In tweede instantie kan men de complexiteit van kijkwijzers laten toenemen overeenkomstig het stijgend niveau van de leerlingen. Het gebruik van kijkwijzers kan zelfs gekoppeld worden aan het gebruik van een portfolio door de leerlingen. Op die manier vormen de kijkwijzers een handig hulpmiddel voor het registreren van de gevolgde leerweg van de individuele leerling. Kijkwijzers kunnen op die manier heel concreet ingezet worden als een middel tot differentiatie binnen de leerlingengroep en differentiatie overeenkomstig de individuele vaardigheidskenmerken van een leerling.

5. Enkele voorbeelden.

We bespreken een tweetal voorbeelden die bruikbaar zijn in het onderwijs. Bij iedere opdracht geven we in tekst wat voor die beweging belangrijk is en wat de veel voorkomende fouten zijn.

- **Voorwaarts rollen met gespreide benen recht:**
Je moet lenig zijn (romp dieptevlak, spreidingswijdte benen, schouders kunnen verlengen), je moet snelheid ontwikkelen.
tips: "snelheid ontwikkelen bij het rollen", "lang naduwen".
Kijkwijzer met afdalingen: De leerling kiest zelf de afdaling die hem het best ligt of het meest past of succesvol lijkt. De leerling zoekt partners die ofwel helpen met de materiaalopstelling ofwel helpen bij de beweging (zie kijkwijzer).
- **Rondt als afsprong op de balk**
Kan je het rad? Probeer dan rad-afsprong van de balk. Eigenlijk gaat het hier meer om een rondt, we landen op beide voeten samen.
Nieuwe moeilijkheden zijn er niet, je hebt alle tijd om in te draaien en de voeten samen te brengen. Voor sommige leerlingen schrikt de hoogte af, voor anderen de 10 cm breedte van de balk.
We laten de leerling vrij in het kiezen van de passende ideale afdaling. Ze moet het wel zelf realiseren met hulp van klasgenoten (zie kijkwijzer).

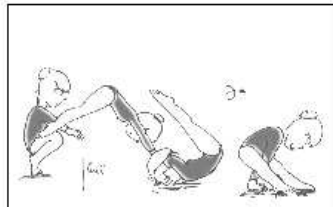
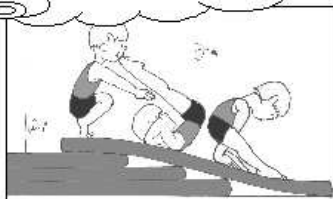
Voorwaarts rollen en met gespreide benen recht komen



Deze beweging veronderstelt:

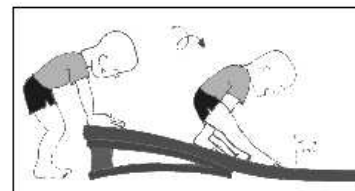
snelheid

Je kan snelheid winnen door een van de volgende oefeningen meerdere keren te doen

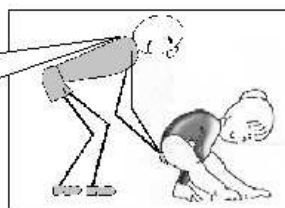


lenigheid

Lenigheid krijg je niet op één les. Voorlopig kan je langer contact houden met de vloer op de één van de volgende wijzen.



Mis je beide snelheid en lenigheid? Dan kan een helper voorlopig soulaas bieden!



© Jimi Gantois 2003

Kies zelf je weg. Vraag hulp aan je klasgenoten om het materiaal op te stellen, te helpen en feedback te geven: "Handen dicht genoeg?"; "Lang naduwen!"; "Benen gestrekt!"

Rondt als afsprong van de balk

Als je een rad kunt is dit niet moeilijk. Je hebt tijd om in te draaien en je benen te sluiten.

Ik heb schrik van de smalle balk

We starten breed en we versnellen!

Ik heb schrik van de hoogte

We starten laag en we verhogen!

Durf je nog niet? Vraag een helper die contact maakt vóór je begint.

Een landingsmat kan wonderen doen!

© Jimi Gantois 2003

Kies zelf je weg. Vraag hulp aan je klasgenoten om het materiaal op te stellen, te helpen en feedback te geven: "Schouders gestrekt?"; "Blijven kijken naar de balk!"; "Grote uitstap!"

6. Literatuur.

- Gantois J; Schroven W; Van Esser M,
1983, *Van Kopstand tot Kasamatsu*, Leuven: Acco.
- Pivotti F,
2003, Materiaalaanpassing als motor tot succesbeleving bij recreatief
toestelturnen, *Gymtec* 1(1) 4 -8.